

令和7年2月3日(月)
都立墨田特別支援学校長
朝日 滋也

年が明け、あつという間に1か月が過ぎました。2月は1年の中で1番寒い時期と言われています。気温も低いですが、乾燥した空気によって感染症が流行りやすくなります。暖かい格好をして、3食しっかり食事を摂り、十分な休養を取って体調を崩さないように気を付けましょう。

★花粉症を防ごう

2月～4月頃に、スギやヒノキの花粉が飛散します。花粉症の予防としては、マスクや眼鏡をして花粉を体内に入れないこと、また、服についた花粉は家に入れる前に落とすなどして室内に入れないことが大切です。



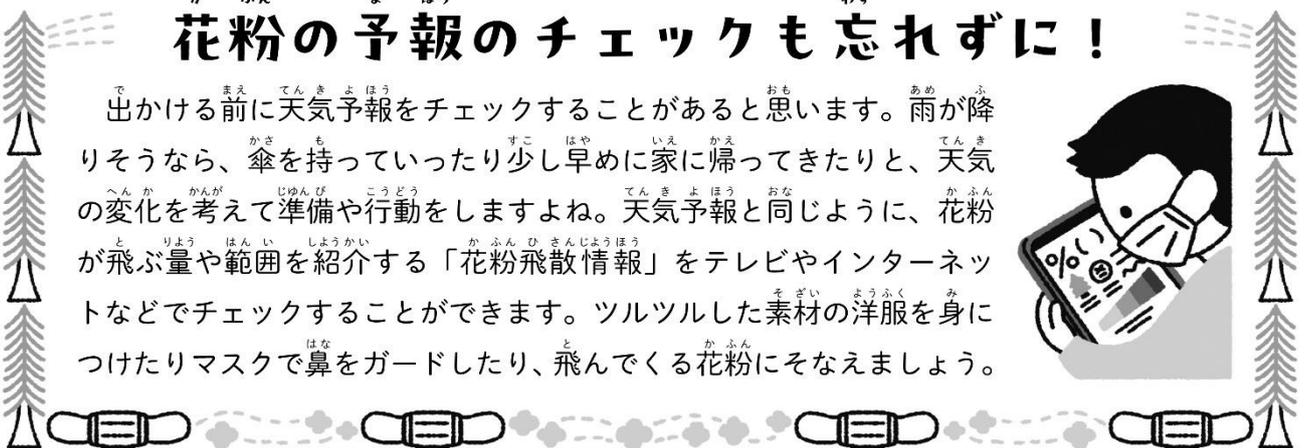
<花粉症とかぜの違い>

	花粉症	かぜ
くしゃみ	発作的に連続して出る	よく出る
鼻水・鼻づまりの状態	鼻水は透明でサラサラ 朝方に強い症状が出ることもある	初期は透明で、その後は粘り気のある黄色い鼻水
熱の状態	あまり出ない 出ても微熱程度	微熱～高熱が出ることも
目の症状	かゆみ、涙、充血など	症状はない
その他	花粉が飛散する時期に症状がある	咳、喉の痛み、声のかすれなどが出ることもある

※花粉症とかぜのどちらの場合でも疲れや寝不足などがあると症状がひどくなりやすいため、規則正しい生活をするのが大切です。

花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



★保湿をしよう！

健康のために乾燥を防ごう！



今の時期はとても空気が乾燥しています。空気が乾燥していると、空気中にウイルスや菌が存在しやすくなり、気道粘膜の防御機能が低下し、様々な感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。そして、マスクを使うことで喉の乾燥を防ぐこともできます。

また、皮膚の乾燥を防ぐことも大切です。空気が乾燥していると皮膚のバリア機能が低下しやすくなり、皮膚が乾燥することで、かゆみや肌荒れ（あかぎれなど）などが起こる原因となります。入浴後や乾燥が気になるときに、こまめに保湿クリームを塗ると効果的です。また、手や唇は特に乾燥しやすいので、ハンドクリームやリップクリームで保湿することもおすすめです。

覚えよう！ やってみよう！

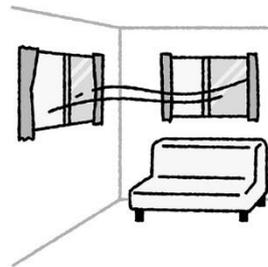
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

***** <保護者の方へ> *****

◆ 健康相談を実施しています

2月12日（水）、3月12日（水） 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています（予約制）。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生（五和貴診療所）